

臺北市立瑠公國中 108 學年度第一學期 七年級健康教育科 期末考試題卷

※本次測驗為單一選擇題，共 50 題每題 2 分，總分 100 分，採電腦閱卷，請務必使用 2B 鉛筆作答，依題號 將正確答案劃記在答案卡上！

班級：七年____班____號 姓名：_____

閱讀測驗一、請閱讀下列文章及資訊並回答第 03-04 題

2019 年健康城市大調查》健不健康，住哪裡有關係

《康健》參考世界衛生組織 (WHO) 及台灣健康城市聯盟所訂定之「全國性健康城市指標」，從今年 2019 開始，每年將針對全臺各縣市進行固定指標的「健康城市大調查」，依序從「社會經濟」、「醫療服務」、「健康環境」和「整體成果」這 4 個構面、21 項指標，對每個縣市進行全方位檢視。

除了縣市間相互比較，透過每年的調查，也讓縣市能夠和過去的自己比較，期望透過這項調查，有系統地推動全臺各縣市朝向促進住民健康的方向改變與進步。這項全臺唯一、全方位的「健康城市大調查」，此次的調查結果，有不少令人意外之處，總分排名前 5 名的縣市，非六都城市的彰化縣和嘉義市，令人驚喜地打敗 3 個六都城市，奪得健康城市亞軍和第 5 名。

放眼全球，臺灣醫療服務的可及性和便利性，全世界幾乎無人能及；其他如衛生環境、平均壽命等健康指標，在亞洲也都名列前茅，值得國人驕傲，但不能說已經沒有進步空間。綜觀調查結果，全臺 22 縣市，躋進前 10 名的健康城市，六都和非六都平分秋色，各有 5 個縣市進榜，但這也意謂有六都城市，沒有擠進前 10 名。

(文章節錄：康健雜誌)

- 01 () 根據文章內容，我們可以得知？ (A) 擁有良好的基因就可避免居住環境對於健康的危害 (B) 「全國性健康城市指標」參考國際與本土的標準而制定 (C) 居住於直轄市者，健康狀況比較好 (D) 居住於非直轄市者，健康狀況比較好。
- 02 () 此項調查之目的在於？ (A) 判斷各縣市首長的施政滿意度 (B) 提升國民的平均餘命 (C) 有系統地提升國民健康狀態 (D) 分析社會福利的分配是否合理。
- 03 () 依據「全國性健康城市指標」的四大構面較難看出影響健康的哪一項因素？ (A) 飲食與營養 (B) 生活型態 (C) 環境 (D) 醫療服務。

閱讀測驗二、請閱讀下列文章及資訊並回答第 04-05 題

資訊一、狂冒痘？透過食物戰勝青春痘

青春痘形成的原因很多，包含毛囊角質化導致皮脂腺的分泌物無法排出導致發炎、過多的雄性激素 (Androgen) 導致皮脂腺分泌旺盛、痤瘡桿菌分解皮脂腺分泌的三酸甘油酯成脂肪酸，促進了發炎反應，其實痘痘就是一種發炎反應的表現。近來有研究發現飲食習慣及飲食的種類確會造成易長痘痘的體質，要避免被「痘弄」，就要避免 NG 飲食，戰勝青春痘。

研究證實低升糖指數 (GI 值) 及富含 Omega-3 脂肪酸的食物能夠減少青春痘生長。此外，天然食物中的高纖維可以降低飲食中碳水化合物的升糖指數。

(資訊來源：康健雜誌)

資訊二、食物的升糖指數

低升糖指數 (GI 值≤55)	高升糖指數 (GI 值>55)
燕麥、糙米、雞蛋、菠菜、 苦瓜、山藥、低脂奶、青 香蕉、無糖優格、杏仁、 腰果、芝麻、核桃	白飯、烏龍麵、馬鈴薯、 蘿蔔、南瓜、紅蘿蔔、黃 香蕉、西瓜、芒果、含糖 飲料、冰淇淋、洋芋片

(資訊來源：馬偕醫院 家庭醫學科)

- 04 () 根據文章對於青春痘的敘述，下列選項何者最為正確？ (A) 透過飲食的調理使內分泌達到平衡，可以抑制青春痘的生長 (B) 因痤瘡只會發生於青春期，所以又被稱為青春痘 (C) 青春痘是因為受到痤瘡病毒的感染而形成 (D) 青春痘成因可歸類為影響健康因素中的「生物因素」與「生活型態」。
- 05 () 正值青春期的小豪對於滿臉的青春痘感到束手無策，身為他的好朋友，你會建議小豪多吃哪些類型食物？ (A) 吃自己愛吃的食物，因為心理健康後生理才會健康 (B) 可以多補充乳製品，因為奶類皆屬於低升糖指數的食物 (C) 蔬菜類食物具有高纖維質，所以可以多加補充各種蔬菜類的食物，以降低升糖指數 (D) 即使是相同的食物，也可能有不同的升糖指數，攝取時要多加注意。

閱讀測驗三、請閱讀下列文章及資訊並回答第 06-07 題

青春期的心理發展，常常會想從事跟成人相似的行為，例如：擁有自己的朋友圈，想要有自己交朋友的權利，進而想結交男女朋友；有不少的青少年認為自己已經長大了，也會開始模仿同學的想法與處事態度，也希望父母可以放手讓其獨立自主，不需要家長在旁邊管東管西的，開始會有只能跟閨密分享的秘密，會有自己的想法。

孩子，在人生的路途上，會有很多人陪著你走，但是在你跌跌撞撞的當下，試著站在不同的角度去思考事情，你就會明白，立場不同，看到的面就不同。

讓自己多看看、多想想，給自己腦袋多一些可以參考的東西，將來跌倒的機會就會少一點哦！

背面尚有試題，請翻面作答

【給青春期的你 x 貼心話】

- 找到讓自己有興趣的事，使自己心情愉悅，多交不同的朋友，多看看其他的事務，讓自己的生活更豐富。
- 多多認識朋友，從中觀察出自己喜歡與哪些朋友在一起，並瞭解自己被朋友所吸引的原因進而更瞭解自己。
- 和父母保持良好關係，縱使他們可能不瞭解你現在的思考方式和青少年流行文化，不要排斥父母的關懷
(文章節錄：衛生福利部 性福 E 學園)

- 06 () 根據文章的內容，我們可以從中推論？ (A) 不要急於結交男、女朋友，而是透過廣泛交友認識自己喜歡的人格特質 (B) 青少年擁有自己的次文化，不想要從事與成人相似的行為 (C) 因為青春期會出現叛逆特質，所以秘密只願意跟同儕、閨密分享 (D) 站在不同角度思考事情的目的，在於討好每一個人。
- 07 () 面對青春期的心理發展，我們應該？ (A) 多和他人有摩擦，因為青少年就該叛逆，才知道自己喜歡與討厭的項目 (B) 結交唯一可信任的知心好友，才能有對象傾訴所有煩惱 (C) 就算父母並不理解你的青少年次文化，也要和他們保持良好關係 (D) 興趣要專精，不可貪心擁有太多興趣。

閱讀測驗四、請閱讀下列文章及資訊並回答第 08-10 題

對自己最溫柔的女性生理用品

女性一生大約會經歷 39 年、近 500 次的經期，為了和每個月報到的「好朋友」好好相處，生理用品的選擇也越來越多元，除了衛生棉和衛生棉條，近幾年環保意識抬頭，非一次性使用的月經杯（又稱月亮杯）與布衛生棉也應運而生。這麼多樣的生理用品，都是為了讓女性在經期時能更方便、更舒適。

早期的婦女使用乾淨棉布來吸收經血，或是穿上「衛生圍裙」，用安全別針或吊夾，將棉布固定在半片圍裙大小的橡皮墊，貼著臀部繞過陰部再圍在腰上，相當不方便。直到第一次世界大戰，一名護士將繃帶加棉花，製成最早的衛生棉。之後有婦女嘗試用膠將衛生棉黏在內褲上，才改良成現在我們使用的衛生棉。而衛生棉條則是 1929 年，一位美國醫師無意間發現，用布包裹棉纖維和吸收力強的紙漿做成長條狀，這種設計有效減輕妻子經期的不方便，也迅速在歐美國家流行起來。

儘管許多人因為受不了衛生棉的悶熱，而選擇衛生棉條或月經杯，但仍有不少女性對這種「侵入私密處」的用法敬而遠之，擔心操作不當會使陰道受傷或細菌感染，其實只要輕柔的置入在正確的位置，並定時更換棉條，便能安心使用。食藥署也提醒女性們，衛生棉條屬於二級醫療器材，選購時應挑選合格且適合自己流量的棉條，當陰道感染或發炎時應立即停用，以免進一步感染。

- 08 () 依照本文，(甲)衛生棉、(乙)衛生棉布、(丙)衛生棉條的出現順序為下列何者？ (A)甲乙丙 (B)乙丙甲 (C)乙甲丙 (D)甲丙乙
- 09 () 下列何者不是文中提到女性對於衛生棉條的疑慮？ (A)操作不當 (B)造成內生殖器受傷 (C)引發細菌感染 (D)價格較高
- 10 () 關於衛生棉條的敘述，何者錯誤？ (A)應注意衛生並定時更換 (B)屬於食藥署規定的一級醫療器材 (C)陰道發炎期間應停止使用 (D)每個人適合的棉條種類可能有所不同

題組、請根據下表資訊回答第 11-13 題

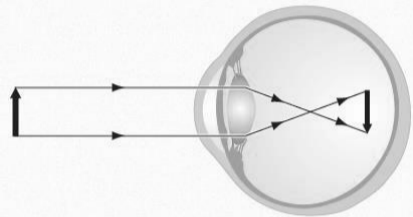
壓力過大	煩躁	駝背
蛀牙	情緒低落	孤立無援
沮喪	不安	咳嗽
恐慌	發燒	高血壓
易受驚嚇	憂鬱	失業
近視	環境汙染	經濟蕭條

- 11 () 將表格中與「心理層面」相關之健康危害著色後，會出現的數字為？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)不構成任何數字。
- 12 () 將表格中與「生理層面」相關之健康危害著色後，會出現的數字為？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)不構成任何數字。
- 13 () 表格之中共有幾項與「社會層面」相關之健康危害？ (A)2 項 (B)4 項 (C)6 項 (D)0 項。

單一選擇題

- 14 () 下列對健康的定義，何者錯誤？ (A)社會健康較難從個人控制但也不得忽略 (B)心理健康會影響生理健康 (C)達到生理、心理與社會的安寧且平衡才是健康 (D)生理的健康是最根本且最重要的。
- 15 () (甲)嬰兒期、(乙)兒童期、(丙)青春期、(丁)成年期，何者是生長發育較快的時期？ (A)甲、丙 (B)甲、乙、丁 (C)甲、乙、丙 (D)甲、乙、丙、丁。
- 16 () 紫羊平日身體狀況良好，但偶爾會感冒。下列何者符合紫羊的健康狀況？ (A)紫羊的健康情況不佳 (B)是心理因素導致的健康失衡 (C)健康狀況是動態的，隨時在變動 (D)健康是可絕對區分的，罹患感冒就是不健康。
- 17 () 健康教育課時，同學們針對人體構造進行發言，請問何人的概念正確？ (A)啟輝：「顱腔並不屬於腹側體腔。」 (B)亞瞧：「屬於人體消化系統的器官多位於骨盆腔。」 (C)紫芸：「多數的人體器官位於胸腔。」 (D)云城：「胸腔、腹腔與脊髓腔屬於背側體腔。」

- 18 () 下列有關人體構造的敘述，何者錯誤？ (A)外型可分為頭、頸、軀幹等三個部分 (B)人體外觀以脊柱為中心，左右對稱 (C)以堅固的骨骼為支架 (D)以橫膈膜畫分胸腔與腹腔。
- 19 () 下列有關健康檢查標示符號的意義，何者正確？ (A)健檢結果的符號為負號(-)表示「陰性、沒有」，完全不需擔心健康狀況 (B)正負號數量可相互抵消 (C)負號的數量越多，即表示健康狀況越差 (D)健檢結果的符號為正號(+)則表示「陽性、有」，需安排更仔細的檢查。
- 20 () 下圖是義佳的眼睛成像圖。請問義佳應如何矯正？ (A)點眼藥水 (B)接受眼內手術 (C)配戴凹透鏡 (D)配戴凸透鏡。



- 21 () 下列有關潔牙的敘述，何者正確？ (A)若時間緊迫，可透過漱口取代刷牙 (B)為有效預防牙周病，應先用牙刷再用牙線 (C)多數牙醫師建議短距離水平運動的刷牙法 (D)貝氏刷牙強調牙刷與牙頸位置要成 35 度角。
- 22 () 下列有關個人衛生的敘述，何者正確？ (A)個人衛生的執行狀況影響自身健康，並不會對他人造成影響 (B)隱形眼鏡的清潔與消毒屬於個人衛生的一部份 (C)罹患麥粒腫是經由他人傳染，與個人衛生並不相關 (D)個人衛生取決於自身信念，與環境因素並無關聯。
- 23 () 下列何者是造成牙周病最主要的原因？ (A)牙菌斑 (B)大腸桿菌 (C)金黃色葡萄球菌 (D)牙周病毒。
- 24 () 「辨色力異常者辨別顏色的能力較正常人差，色盲是最常見的遺傳性眼部異常，程度較輕者無法分辨相似的顏色，稱為色弱；程度嚴重者完全無法分辨顏色，稱為色盲。」關於辨色力異常敘述，何者正確？ (A)辨色力可經後天訓練而獲得提升 (B)此症狀屬於影響健康因素中的遺傳因素 (C)視野只有黑、灰、白等相近顏色 (D)色弱並不屬於辨色力異常。
- 25 () 下列為億晨的健康筆記，請問關於他的筆記內容之敘述，何者正確？

人體內數個器官會相互合作完成生理運作與功能，這些器官合稱為系統，如食道與胃屬消化系統。

- (A)筆記內容錯誤，應為合作完成「心理」運作與功能 (B)筆記內容錯誤，應為由系統組成器官 (C)筆記內容錯誤，胃屬循環系統使營養循環 (D)筆記內容正確。

- 26 () 下列有關近視問題的敘述，何者錯誤？ (A)使用凹透鏡矯正 (B)成因為角膜的曲度不平整，造成物體的影像成像於視網膜前方 (C)與長時間近距離用眼相關 (D)眼球前後徑過長也會造成近視。
- 27 () 下列影響健康的因素，何者正確？ (A)擁有良好的生活型態可以確保健康 (B)不同的因素會相互影響，加成或阻礙健康狀態 (C)遺傳因素比醫療更重要，有好基因的人則不用在意醫療品質 (D)生活在受汙染環境者才需在意環境因素。
- 28 () 若不幸攝食遭受工業廢水汙染的稻米，罹患痛痛病，此現象是指健康的哪些方面互相影響？ (A)生理、心理、社會 (B)生理、心理 (C)社會、生理 (D)心理、社會。
- 29 () 下列何者為個體在構造與功能方面逐漸成熟的現象？ (A)成熟 (B)成長 (C)生長 (D)發育。
- 30 () 下列關於器官保健，何人的概念正確？ (A)小瑠：「過度清潔是皮膚保健。」 (B)大公：「大量用藥是肝臟保健。」 (C)阿國：「不要憋尿是腎臟保健。」 (D)小中：「望遠凝視是口腔保健。」
- 31 () 下列有關口腔的敘述，何者正確？ (A)扣除第三大臼齒，每個人都有 28 顆牙齒 (B)犬齒的咬合面兩側突起，用於磨碎食物 (C)口腔屬於顱腔的一部份 (D)人的門齒共有四顆。
- 32 () 下列何者是正確的口腔保健觀念？ (A)乳齒太早或太晚脫落，不影響恆齒的發育 (B)牙齒塗氟可強化琺瑯質，增加對酸性物質的抵抗力 (C)每兩年要進行一次口腔檢查和洗牙 (D)齲齒不會導致口腔外的健康危害。
- 33 () 下列關於眼睛構造之敘述，何者正確？ (A)虹膜因缺乏血管，所以移植的成功率非常高 (B)角膜決定我們眼睛的顏色 (C)睫狀肌會影響影像的成像位置 (D)視網膜可調節光線進入眼睛的通量。
- 34 () 下列男性生殖器官和者並非成對存在於人體？ (A)副睪 (B)精囊 (C)攝護腺 (D)輸精管。
- 35 () 下列關於女性月經週期的照護方法何者最為適當？ (A)可以自行服用止痛藥舒緩經痛 (B)可在洗澡的時候泡熱水澡舒緩疼痛感 (C)喝富含鐵質的熱紅豆湯是舒緩經痛的方法 (D)避免造成腹部更加疼痛，生理期時應避免活動。
- 36 () 班上的男生們聚在一起討論男性青春期的變化，討論內容如下。請問有幾個人概念是正確的？ (A)一人 (B)兩人 (C)三人 (D)四人。

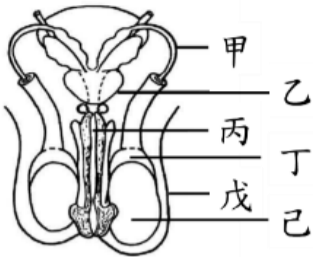
阿瑠：「包皮清潔若未確實則會導致發炎。」
小公：「進入青春期的男性就應該去割包皮。」

要結束了，翻面完成最後一頁

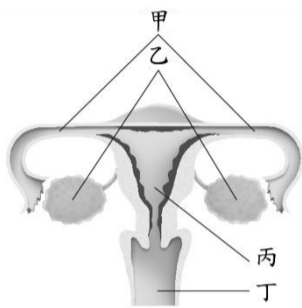
大國：「夢遺又稱夜間遺精，和月經一樣具週期性。」

小中：「沒有夢遺代表精液形成的過程出現問題，應盡速就醫。」

- 37 () 根據右圖男性生殖器官的代號，下列敘述何者正確？ (A) 丁的功能為分泌男性荷爾蒙 (B) 精子在 乙成熟並儲存於此 (C) 乙的功能與精液形成有關係 (D) 精液形成並排出體外的路線為： 丁→ 乙→ 甲→ 丙。



- 38 () 根據右圖女性生殖器官的代號，下列敘述何者錯誤？ (A) 乙的功能為分泌雌性荷爾蒙 (B) 卵子在 乙製造並且成熟 (C) 若受精卵於 甲著床為子宮外孕 (D) 若無受精卵，增厚的子宮內膜會經由 丙、 丁排出。



- 39 () (甲)懷孕；(乙)卵巢切除；(丙)輸卵管結紮；(丁)全子宮切除，請問女性在那些情況下不會產生月經？ (A) 甲乙 (B) 甲乙丁 (C) 甲乙丙 (D) 甲乙丙丁

- 40 () 男性分泌的精液包含下列哪些構造的分分泌物：(甲)睪丸；(乙)輸精管；(丙)精囊；(丁)攝護腺；(戊)尿道 (A) 甲乙丙丁戊 (B) 甲乙丙丁 (C) 甲丙丁 (D) 甲丙。

- 41 () 時下青少年喜好穿著較為緊身的褲子，請問此潮流與健康間的關聯為？ (A) 緊身褲較難散熱會影響精子活力 (B) 時尚潮流與健康並沒有明確的關連 (C) 穿緊身褲會影響女性的健康，對於男性並沒有太大的影響 (D) 穿緊身褲使心情愉悅，則心理影響生理有助提升健康狀態。

- 42 () 關於女性生殖系統的敘述，何者錯誤？ (A) 卵巢左右各一，每隔約 28 天排出一個卵子 (B) 精子和卵子結合後，會在輸卵管著床發育成胎兒 (C) 子宮下端狹窄處稱為子宮頸 (D) 輸卵管屬於內生殖器

- 43 () 有關女性生殖器官的功能，下列敘述何者正確？ (A) 子宮肌肉的收縮能夠協助月經的形成 (B) 子宮頸是連接子宮與輸卵管的通道 (C) 輸卵管將卵子運送到子宮，亦具備分泌女性荷爾蒙的功能 (D) 陰道又稱產道，是月經與尿液出口，也是接受精子的入口。

- 44 () 關於「性徵」的說明下列何者正確？ (A) 陰毛生長是男性獨有的第二性徵 (B) 男性的第二性徵通常較女性早出現 (C) 長青春痘是屬於性徵 (D) 第二性徵會因性別而異，但第一性徵是不分性別共有的。

- 45 () 進入青春期的你會發現自己在身體、心理與社會適應會有許多的變化，關於這些變化下列敘述何者正確？ (A) 青春期的變化主要是因為生長激素的分泌 (B) 此階段心理變得成熟，不會出現矛盾與困擾 (C) 生理變化主要受遺傳與營養影響，與環境沒有關係 (D) 此階段開始學習認識自己，發展獨特的價值來適應社會。

- 46 () 關於乳房及其發育的敘述下列何者正確？ (A) 男性乳房因皮下脂肪不足而不會發育 (B) 女性在初經來潮之後乳房開始發育 (C) 乳房內分布的乳腺可隨時分泌乳汁以哺育嬰兒 (D) 乳房有異常腫塊並流出異常分泌物為乳癌癌前病變徵兆。

- 47 () 同學們討論青春期變化，身為小老師的佑靈，應該要對誰比出「X」的錯誤符號？ (A) 牧光：「第一性徵的成熟，屬於第二性徵的一部分。」 (B) 籽揚：「青春痘為男女生共有的性別特徵。」 (C) 剩鴻：「男女的第一性徵完全不同。」 (D) 世軍：「第三性徵是指當體悟到自己的性取向時，才出現的性別特徵。」

- 48 () 主要驅動人類出現第二性徵的內分泌腺體為？ (A) 副甲狀腺 (B) 腦垂腺 (C) 性腺 (D) 雄性激素。

- 49 () 治翔想要更了解自己，下列方式何者較適合？ (甲)自我覺察反省 (乙)找專家諮詢 (丙)詢問朋友 (A) 甲、乙 (B) 甲、丙 (C) 乙、丙 (D) 甲、乙、丙

- 50 () 下列何者為肯定自我的正向想法？ (A) 接納自己，認為每個人都有價值 (B) 因為自己的缺點而自我貶損，感到自卑 (C) 遇到挫折時怪東怪西、怨天尤人以找到解決方案 (D) 特別彰顯自己的優點並奮力表現以突顯自己的卓越。

【恭喜你完成健康教育測驗，請再檢查一次！】

學習檔案尚未繳交者，

最遲 1/21 (一) 12:00 前繳交給君豪老師！

祝大家寒假愉快 😊